

健康だより

平成30年度11月号



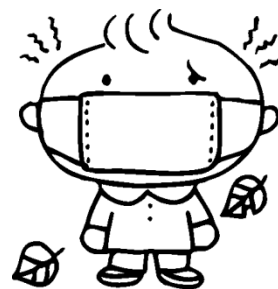
木々の変化が秋の深まりを感じさせてくれます。朝夕は肌寒くなり、鼻水や咳の症状がみられる子どもが増えてきています。

11月に入り、川崎市内でもインフルエンザが発症した学校や保育園もあるようです。これからの時期は、インフルエンザの流行も心配されます。インフルエンザワクチンの1回目の接種予定が決まっていない方は主治医に相談し、大人も子ども(子どもは2回接種)もなるべく早く接種しましょう。また「感染性胃腸炎」はこれからの寒い時期に流行しやすい病気です。もしも罹ってしまった場合は下記を参考にして早期の回復及び感染防止を心がけましょう。

冬場に多い感染性胃腸炎

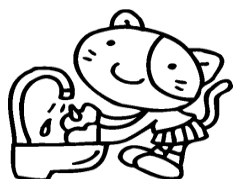


これからの季節、気をつけたいのが「感染性胃腸炎」です。感染性胃腸炎には、ノロウイルスとロタウイルスなどがあります。これらに感染すると、嘔吐や下痢が起こります。症状の程度は個人差がありますが小さいクラスの子どもの方が症状が強くなり、長引いたりする傾向があります。熱は出る場合と出ない場合があります。嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。おかしいな・・・と思ったら早めに受診し、水分や食事についても医師の指示に従いましょう。また、感染者の嘔吐物や糞便にはかなりの感染力があります。自宅での消毒は下記を参考に行い感染を拡げないようにしましょう。



<おう吐物が付着した時の衣類等の消毒について>

次亜塩素酸系（ピューラックス、ミルトン、ハイター）が有効です。それ以外の消毒薬ではウイルスが死滅しません。また塩素濃度200ppm以上にしないと効果はありません。家庭で良く使用されているハイターを例にあげると以下のような希釈の目安になるので参考にしてください。

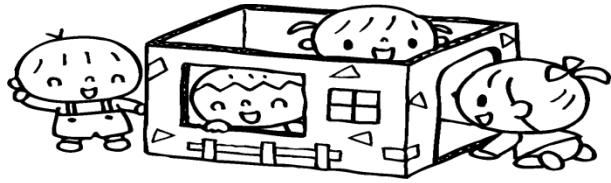


- ・キッチンハイター → 水5リットルに50ml. (キャップ約2杯)
- ・キッチン泡ハイター → 希釈せずにそのまま使用
- ・ハイター → 水5リットルに50ml. (キャップ約2杯)

※ 保育園で嘔吐した場合は、感染を拡げない為に、吐物が付着した状態でビニール袋で密閉しお返しいたします。持ち帰った衣類等は塩素系消毒薬で10分以上浸して消毒することをお勧めします。(脱色の可能性があります) 消毒せず、いきなり洗濯機にいれてしまうと洗濯槽内にウイルスが付着してしまいますので注意して下さい。



子どもの皮膚のはなし



みずみずしく見える子どもの肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすく、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることもあります。秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌に大敵。放っておくと、「かゆかゆ」「かさかさ」になってしまいます。そこで下記の点を注意して、こまめに丁寧に日常的なケアをしてあげてください。

①たっぷり保湿

- ・保湿剤はお風呂上りに塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。
- ・市販の保湿剤を使用する場合は、肌に合わないものを使用するとかえってかゆみの原因となります。使いはじめは、体の一部に使用してみて、かぶれないことを確かめてから全身に使用しましょう。(小児科や皮膚科で相談し、保湿剤を処方してもらうのが安心です)



②刺激を少なくする

- ・体を洗う時は石鹼を泡立てて直接手でなでるように洗うか、綿のタオルで洗うようにしましょう。
- ・石鹼は固形石鹼が低刺激で理想的です。液体石鹼(ボディソープやハンドソープ)は皮膚の汚れだけではなく、必要以上に体の油分まで取れてしまいます。
- ・ナイロンタオルで体を洗うのは避けましょう。正常な皮膚を傷つけ、かゆみの原因となります。
- ・直接肌に触れる衣類は綿100%のものを選んで下さい。裏起毛素材等の衣類は静電気を起こしやすく汗も吸い取ってくれず痒みの原因となります。
- ・過剰な柔軟剤の使用は避けましょう。お洗濯の際、柔軟剤の規定量以上の使用は肌に刺激が強くこちらも痒みの原因になります。特に子どもに使用する柔軟剤は低刺激な商品を選びましょう。

※保育園でのお昼寝中のパジャマは(肌着は着用せず)直接肌に触れるので綿100%素材のものを選んで下さい。室温を配慮しお昼寝しやすい環境を作っておりますのでご安心ください。

<アタマジラミ予防の為に…>

現在保育園では発症しておりませんが「アタマジラミ」は季節を問わず発症します。清潔にしているにもかかわらずかかっけてしまいます。ご家庭での洗髪は子どもだけでさせず、必ず大人が洗ってあげましょう。また、(アタマジラミは熱に弱いので)ドライヤーで髪を乾かす事を心がけましょう。毎日のちょっとした配慮で予防しましょう。

10月の感染症
溶連菌感染症…
1名

